

Psicología y Navidad: conflictos navideños

Las vacaciones de Navidad pueden ser una fuente de conflictos personales y familiares para muchas personas. La crisis económica puede agudizar ciertos problemas personales, con la pareja y con la familia. Ofrecemos una serie de consejos para manejar el estrés y hacer frente a las dificultades que se presenten.

Las vacaciones de Navidad pueden ser una fuente de conflictos personales y familiares para muchas personas. Cada persona vive la Navidad de forma muy diferente, dependiendo de su religión, cultura, antecedentes familiares, etc.

Este año, además, con la incertidumbre económica actual, algunos problemas pueden agudizarse. Las familias están realizando recortes en sus gastos, los trabajadores están preocupados por la seguridad laboral y el desempleo, por los recortes sociales, educativos, sanitarios, etc. Tales preocupaciones son una fuente añadida de estrés.

Si habitualmente experimenta tensión en otras áreas de su vida, la temporada navideña puede ser un factor añadido que puede aumentar su ansiedad. Sin embargo, las vacaciones también pueden ser una oportunidad para mejorar su bienestar psicológico.

Conflictos habituales durante la Navidad

- Tensiones en la pareja . Al pasar más tiempo con la persona con la que se convive, es más probable que aparezcan roces y disparidades.
- Rivalidades familiares. Los principales problemas de la Navidad están relacionados con la familia. Pueden desenterrarse fantasmas del pasado, cuestiones que parecían olvidadas vuelven a revivir, debido a la gran carga emocional que supone reunirse con los familiares: herencias, enfrentamientos entre hermanos, cuidado de ascendientes, pensiones de jubilación, desavenencias, etc.
- Organización de los festejos . Debido al carácter familiar de estas fiestas, un motivo de disputa habitual es en qué lugar celebrar las fiestas: en el domicilio familiar de un miembro de la pareja o de otro, en familia o de vacaciones, en el pueblo o en la ciudad, a quién invitar, qué regalos hacer, etc.
- Cuestiones personales. Terminar un año supone, de alguna forma, enfrentarse a la finitud de la vida. Se toma conciencia de que la estancia en el mundo es temporal, de que el año, por muy largo que parezca, al final se acaba, al igual que ocurre con la propia existencia humana. Puede aparecer depresión, ansiedad, estrés.

Consejos para manejar el estrés durante las vacaciones de Navidad

- Expectativas realistas. Ninguna Navidad es perfecta. El mundo comercial tiene una guerra abierta durante la Navidad hacia el consumidor. Anuncios, medios de comunicación, comercios, realizan un bombardeo continuo con escenas de felicidad y plenitud con el único objetivo de estimular nuestro cerebro para que realicemos compras compulsivas. Es inevitable que algo salga mal. Si la lista de deseos de sus hijos está fuera de su presupuesto, hable con ellos, puesto que un regalo más caro no significa una mayor demostración de amor.
- Tiempo para uno mismo. En ocasiones, el exceso de actividades sociales puede provocar una gran presión sobre la persona. Puede ser recomendable distanciarse de la multitud y dar un largo paseo, escuchar música o leer un libro, actividades que nos conecten con nosotros mismos y nos alejen del consumismo navideño.
- Recordar qué es lo importante. El bombardeo publicitario puede hacerle olvidar lo que realmente significa la Navidad. Si su situación económica es ajustada, recuerde que no es necesario hacer grandes regalos para demostrar el afecto. Una cena de Nochebuena más cara no mejorará sus relaciones personales o familiares. Al contrario, cuando finalicen las fiestas, aumentará su estrés y ansiedad, debido a que tendrá que hacer frente a nuevos gastos. Es mejor recuperar la esencia de las fiestas: el descanso personal, sobre todo a nivel emocional.
- Buscar apoyo. Hablar de la ansiedad con amigos y familiares. Si se siente abrumado, sería importante considerar la visita a un psicólogo para que le ayude a manejar el estrés.

Cómo puede ayudarme un psicólogo

Si se siente abrumado por el estrés, puede contactar con un profesional de la salud mental (www.psicologosenmadrid.com), para identificar las áreas problemática de su vida y lograr cambios que aumenten su bienestar.

Los psicólogos están capacitados para comprender la conexión entre la mente y el cuerpo. Podemos ofrecerle estrategias para ayudar a cambiar comportamientos poco saludables, y tratar problemas emocionales.
